ASSOCIATION DE LOISIRS des *personnes handicapées physiques* de Montréal

Tél : 514-352-5119
Fax : 514-352-6242
Michel Réhel : alpha@mainbourg.org
Denise Dufour: dufour.alpha@mainbourg.org
Vanessa-Anne Paré : vanessa.alpha@mainbourg.org

ORGANISME PANAM
reconnu par la Ville de Montréal

Alpha

14 115, Prince-Arthur Est, suite 163
Montréal, QC, H1A 1A8

Programme d'activités

Octobre - Novembre - Décembre 2014

Camp Bon Départ 2014

L'automne est à nos portes… Montrez-nous vos plus belles couleurs !

www.alpha-montreal.com

Octobre 2014

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
			1 AlphArt Projet Masques géants	2 Marche et roule Wii pour la forme Rencontre d'écoute	3	4 Spectacle de CORPUSCULE Danse
5	6	7 Basketball en mouvement Jeux de société	8 AlphArt Projet Masques géants	9 Marche et roule Wii pour la forme Rencontre d'écoute	10	11
12	13 Action de Grâce **Bureaux fermés**	14 Basketball en mouvement Jeux de société	15 AlphArt Projet Masques géants	16 Marche et roule Wii pour la forme Rencontre d'écoute TANDEM *Sécurité en transport adapté*	17	18
19	20	21 Basketball en mouvement Jeux de société	22 AlphArt Projet Masques Géants	23 Marche et roule Wii pour la forme Rencontre d'écoute	24	25
26	27	28	29	30 Soirée d'HALLOWEEN 	31 Joyeux Halloween à tous !	

CORPUSCULE Danse

Spectacle de danse intégrée

2014 marque les 20 ans de France Geoffroy dans le milieu de la danse contemporaine. Pionnière de la danse intégrée au Québec, Madame Geoffroy a fondé la troupe Corpuscule Danse en 2000.

Pour l'occasion, la Maison de la Culture de Pointe-aux-Trembles présente une série d'activités, dont une soirée de spectacle grandiose où seront présentés deux numéros mettant en vedette les danseurs de la troupe Corpuscule Danse.

***

Lieu : 14 001, rue Notre-Dame Est
(Maison de la Culture de Pointe-aux-Trembles)

Date : Samedi, 4 octobre

Heures : 19h à 22h30 (**Le spectacle débute à 20h ; <u>veuillez noter qu'aucun retardataire ne sera admis dans la salle</u>.**)

Coût : Gratuit

Infos : Places limitées. Réservez votre billet **<u>avant le 30 septembre</u>**
auprès de Vanessa-Anne Paré (poste 264).

Soirée d'Halloween et souper

Lieu : Alpha, salle 163-A

Date : Jeudi, 30 octobre

Heures : 17h à 23h

Coût : 10 $ avec repas (poulet de chez Benny et Co.)
5 $ sans repas *Payable à l'entrée*

Infos : Musique, animation et piste de danse ; PRIX du plus beau costume ; bonbons, croustilles, eau et café (inclus). Service de bar en sus ($). *Inscriptions aux Loisirs.*

Projets spéciaux à l'automne 2014

Vous devez avoir dîné avant d'arriver à l'Alpha.

Basketball en mouvement

Du 7 septembre au 21 octobre 2014

Alpha, salle 163-A

Les **mardis**, de 13h30 à 15h30

Inscriptions aux Loisirs.

Description : Basketball adapté pour bouger tout en ayant du plaisir ! Pratique de différentes techniques.

Centres de table de Noël

Du 5 novembre au 5 décembre 2014

Alpha, salle 161

Les **mercredis**, de 13h30 à 15h30

Inscriptions aux Loisirs.

PLACES LIMITÉES.

Description : Atelier d'art. Création de magnifiques centres de table de Noël à partir de matériaux divers, synthétiques et naturels.

Club de Marche et Roule !

Du 18 septembre au 23 octobre 2014

***Sauf le 25 septembre 2014**

Alpha : point de ralliement et départ

Les **jeudis**, de 13h30 à 15h30

Inscriptions aux Loisirs.

Description : Marchez ou roulez pour la santé et le plaisir d'être dehors. C'est l'occasion de faire de belles rencontres !

Activité annulée en cas de pluie.

Novembre 2014

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
						1
2	3	4 Café-rencontre Prévention incendies 	5 AlphArt Projet Centres de table	6 Wii pour la forme Rencontre d'écoute	7	8
9	10	11 Centre d'Histoire de Montréal	12 AlphArt Projet Centres de table	13 Wii pour la forme Rencontre d'écoute	14	15
16	17 Dîner-causerie thématique	18 Billard 	19 AlphArt Projet Centres de table	20 Wii pour la forme Rencontre d'écoute	21	22
23 30	24	25 Billard 	26 AlphArt Projet Centres de table	27 Wii pour la forme Rencontre d'écoute Café-rencontre *Démence et dépression*	28	29

Dîner-causerie thématique

Le Québec en 2014 : où en sommes-nous comme société ?

Lieu : Alpha, local 174

Date : Lundi, 17 novembre

Heures : 12h30 à 15h30

Coût : Gratuit. **PLACES LIMITÉES**. *Inscriptions aux Loisirs.*

Infos : Qu'est-ce qui va bien dans notre société ? Qu'est-ce qui va moins bien ? Comment améliorer le quotidien des gens ? **Apportez votre lunch…et vos idées !**

Café-rencontre

Prévention des incendies

Lieu : Alpha, salle 161

Date : Mardi, 4 novembre

Heures : 13h30 à 15h

Coût : Gratuit. *Inscriptions aux Loisirs.*

Infos : Comment prévenir les incendies ? Que faire si le feu se déclare dans votre immeuble ? À quoi ressemble le quotidien des pompiers de Montréal ? Vous trouverez réponse à toutes ces questions, et bien plus encore !

Exposition : Sur les traces de Montréal

Lieu : 335, Place d'Youville
(Centre d'histoire de Montréal)

Date : Mardi, 11 novembre

Heures : 12h30 à 15h

Coût : 6 $ (4 $ avec la carte Accès Montréal)

Infos : Gratuit pour les accompagnateurs. Site entièrement adapté. *Inscriptions aux Loisirs.*

Billard

Lieu : Alpha, salle 163-A (scène)

Date : Les mardis 18 et 25 novembre, et le mardi 2 décembre. **PLACES LIMITÉES**. *Inscriptions aux Loisirs.*

Heures : 13h30 à 15h30 **Coût :** Gratuit

Alpha se réserve le droit d'annuler une activité en cas de mauvais temps (pluie, tempête de neige, etc.). Les personnes inscrites aux activités seront avisées. Surveillez votre répondeur !

Décembre 2014

Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
	1	2 Billard 	3 AlphArt Projet Centres de table	4 Wii pour la forme DATE LIMITE PAIEMENT NOËL	5	6
7	8	9 Dîner-causerie thématique	10	11	12	13
14	15 Soirée de Noël 	16	17	18	19	20
21	22 Bureaux fermés	23 Bureaux fermés	24 Bureaux fermés	25 Bureaux fermés Noël	26 Bureaux fermés	27
28	29 Bureaux fermés	30 Bureaux fermés	31 Bureaux fermés			

Santé, amour et bonheur !

L'équipe d'Alpha vous souhaite un joyeux Noël et une bonne année 2015 ! Nos bureaux seront fermés du 22 décembre au 4 janvier inclusivement. Au plaisir de vous retrouver le 5 janvier 2015 !

Dîner-causerie thématique

Le bonheur, mode d'emploi : comment être heureux ?

Lieu : Alpha, local 174

Date : Mardi, 9 décembre

Heures : 12h30 à 15h30

Coût : Gratuit. **PLACES LIMITÉES**. *Inscriptions aux Loisirs.*

Infos : De quoi dépend le bonheur ? Existe-t-il des recettes de bonheur ? S'achète-t-il ? Comment être heureux malgré l'adversité ? **Apportez votre lunch…et vos idées !**

35 ans… à vivre pleinement la vie !

L'an prochain, Alpha fêtera ses 35 ans. Merci à chacun d'entre vous pour votre confiance, votre fidélité et votre implication au cours de toutes ces années. Merci de continuer à cheminer avec nous, en route vers une vie plus active et inclusive.

Soirée de Noël

Lieu : Alpha, salle 163-A

Date : Lundi, 15 décembre

Heures : 17h à 23h

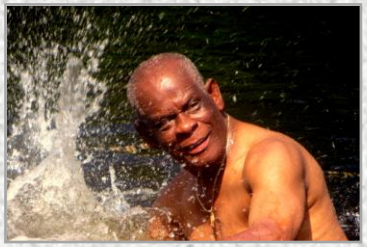
Coût : **25 $** par personne

Payable avant le 4 décembre

Infos : Délicieux repas traditionnel des Fêtes. Musique, Père-Noël et cadeaux. Service de bar en sus ($). Invitez famille et amis !

Inscriptions aux Loisirs.

Coup de ♥ du moment



Marc-André Altidort

Marc-André Altidort est d'origine Haïtienne, mais fier Québécois d'adoption depuis de nombreuses années. Son adhésion à Alpha remonte à cinq ans déjà.

Au cours de sa vie, Marc-André s'est investi corps et âme dans le domaine de la restauration. La maladie a mis un frein à ses activités. C'est ainsi que nous avons fait la connaissance de cet homme réservé en apparence et attentif à tout ce qui se passe autour de lui. C'est un fin observateur.

À l'occasion, Marc-André est vraiment touchant lorsqu'il décide spontanément de prendre la parole devant un groupe pour exprimer avec bonheur le fait d'avoir trouvé chez nous une deuxième famille. Il nous fait sourire lorsqu'il se promène avec son Walkman jaune à cassette ou encore, lorsqu'il filme en cassette VHS. Nous le taquinons en lui disant qu'il est deux décennies en arrière... Il nous répond avec aplomb que c'est par choix qu'il utilise ces technologies d'un autre temps !

C'est à la Base de plein air Bon Départ que sa belle personnalité s'est déployée à nous. Son côté zen et sa sagesse lui ont valu le surnom de *mage contemplatif*. Marc-André est d'une grande patience et il possède encore son coeur d'enfant ; nous l'avons vu à l'oeuvre avec les petits mousses à la plage. Autour d'un feu de camp, il a toujours une histoire au bout des lèvres. Très photogénique, il se met en scène et prend la pose lors de nos séances de photos.

Mais ! Sachez que quand quelque chose lui déplait, il se sent très à l'aise de nous en faire part. Nous apprécions grandement son regard critique.

Dans son entourage, on le surnomme *Papi* ; au fil du temps, il est devenu le nôtre également. Nous l'aimons beaucoup et nous sommes fiers de son apport coloré dans notre organisme. La diversité culturelle enrichit Alpha et fait partie des enjeux que nous nous sommes fixés.

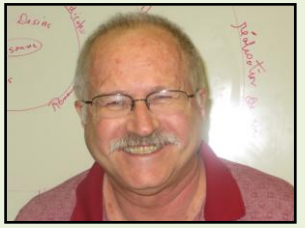
Merci, Marc-André, pour ta fidélité envers nous. Ta présence à nos activités parle d'elle-même !

Bienvenue à nos nouveaux membres !

Michel Bilodeau

Jean-Claude Mercier

Roger Lavoie



Denis Payment

RENCONTRES D'ÉCOUTE ET D'ENTRAIDE

Des rencontres d'écoute et d'entraide auront lieu à compter du 2 octobre prochain. Le groupe est déjà complet pour le prochain trimestre. Dans le cas où il y aurait des annulations pour ce premier groupe, nous vous en aviserons au cours du mois de septembre. Un nouveau groupe est prévu pour février 2015.

Si vous sentez le besoin de participer à ces échanges, veuillez communiquer avec madame Denise Rousseau au poste 449.

Café-rencontre TANDEM

Sécurité au transport adapté

Lieu : Alpha, local 161

Date : Jeudi, 16 octobre

Heures : 13h30 à 15h30

Infos : Pour de plus amples informations ou pour vous inscrire, veuillez contacter le Soutien dans la communauté (Denise Dufour, poste 263, ou Denise Rousseau, poste 449).

Café-rencontre

Démence et dépression

Lieu : Alpha, local 161

Date : Jeudi, 27 novembre

Heures : 13h30 à 15h30

Infos : Pour de plus amples informations ou pour vous inscrire, veuillez contacter le Soutien dans la communauté (Denise Dufour, poste 263, ou Denise Rousseau, poste 449).

Des gens d'exception

Aurore, en compagnie de son fils Robert

Pour la première fois en 23 ans, Aurore est absente de nos bureaux, mais demeure toujours présente à nos activités.

Merci, merci Aurore pour toutes ces belles années !

Malika et Aurore

Les 6 et 7 septembre derniers, des membres d'Alpha ont vécu une expérience intense. Dans un climat d'ouverture et d'acceptation, ils ont pu découvrir les possibilités de leur corps à travers la danse.

Un immense merci à Madame Julie Jacob, de la Maison de la Culture, ainsi qu'à France Geoffroy et à Joannie Douville, nos professeures de danse.

STAGE INTENSIF EN DANSE INTÉGRÉE

CORPUSCULE Danse

Souvenirs du camp d'été

Bienvenu Biogolo, un cri de joie !

Éric Latour prend son élan...

Nos joyeux initiés !

Salut les amoureux !
Serge Tremblay et Ginette Turpin

Le magnifique sourire de Lise Boulé

Le camp d'été 2014, des souvenirs mémorables... Alpha tient à remercier le personnel de la Base de plein-air Bon Départ pour leur accueil chaleureux. À l'année prochaine !

Carl Nobert et Lucie St-Laurent

Martin Dion et Carole Viau, complices

Un été chaud, de belles rencontres

Assemblée générale annuelle 2014

Richard « coeur de lion » Pednault
Prix Michel de Jordy 2014
avec sa tendre **Jacqueline**

Maria Candida Melone et Claudine Aubé

Pique-nique hot-dogs 2014

Françoise Taub

Manon Ricard et Yolande Devault

Promenade au Vieux-Port

Linda Lafond

Denis Poitras et Johanne Massé

CORPUSCULE Danse

Cours de danse intégrée

La prochaine session débute le mardi 23 septembre 2014.

Les cours ont lieu les mardis soirs, de 18h à 20h, dans le studio de Corpuscule Danse.

Coût : 120 $ pour 10 cours de 2 heures

Pour de plus amples informations ou pour vous inscrire, veuillez communiquer avec Madame France Geoffroy, de Corpuscule Danse.

Téléphone : (514) 759-5316

Courriel : infos@corpusculedanse.ca

Site Internet : http://www.corpusculedanse.com/

La Marche Centraide aux 1 000 parapluies

La Marche aux 1 000 parapluies marque le lancement de la campagne de financement annuelle de Centraide.

Alpha compte au nombre des organismes soutenus financièrement par Centraide ; c'est pourquoi nous invitons nos membres à se joindre à la grande marche.

***

Lieu : Rue McGill College, entre les rues President Kennedy et Sainte-Catherine Ouest

Date : Jeudi, 2 octobre

Départ : 12h

Centraide du Grand Montréal
RASSEMBLER POUR AIDER • AIDER POUR RASSEMBLER

Pour réserver votre titre de transport ainsi que les logos pour vos parapluies, veuillez communiquer avec **Mona Poirier, du Carrefour Des Pitchou, dans le (514) 640-6200 d'ici le 27 septembre**.